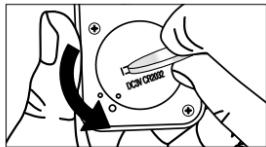


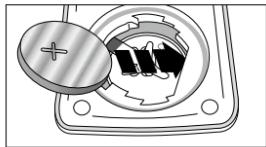
❖ 歩数計の電池交換のタイミング

 が点滅	電池残量が少なくなっています。 速やかに新しい電池（型番：CR2032） に交換してください。
 が点灯し 「Lo」表示	電池残量がなくなりました。 測定・送信できません。新しい電池 （型番：CR2032）に交換してください。

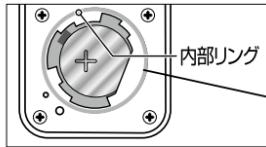
❖ 歩数計の電池を入れる・交換する方法



① 本体裏面の電池フタの溝へコインなどをあわせる。
 （※推奨コイン・・・500円玉）

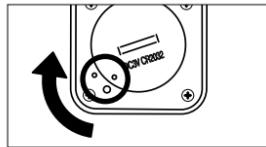


② そのまま、矢印の方向に電池フタをまわして外す。



③ 電池（型番：CR2032）の（+）側を上にして、
 矢印の方向から先に入れる。

※内部リングが外れた場合、もとに戻してください。



④ 電池フタのマークの位置に注意しながら、
 図のようにはめて、矢印の方向にしっかり締める。



⑤ 電池を入れ終わると、全表示点灯後、
 「FFFFFF」が表示されます。

※「FFFFFF」が表示されている間は歩数等の測定ができないため、
 電池交換後は、なるべく早く歩数計読取器の上に置いてください。



注意

電池交換後は、歩数計を歩数計読取器（リーダーライターやローソン「Loppi」）の上に置くまで歩数がカウントされず、日をまたいでしまうとデータが消失する可能性がありますので、ご注意ください。

歩数計の使い方



総社市健康インセンティブ事業 “歩得”健康商品券

ご不明な点につきましては下記へお問い合わせください。

総社市 保健福祉部 健康医療課
 TEL: 0866-92-8259
 受付時間：平日 8:30 ~ 17:15

❖ 歩数計 各部の名称



❖ 表示を切り替える

表示切替ボタン「○」を押すと、①総消費エネルギー量 → ②歩数 → ③歩行時間 → ④活動エネルギー量 → ⑤時計の順番で表示を切り替えることができます。目的に応じて、見たい画面を表示させて使用します。
 ※①～④の表示のまま「<」または「>」を押すと、7日前までのデータを見ることができます。



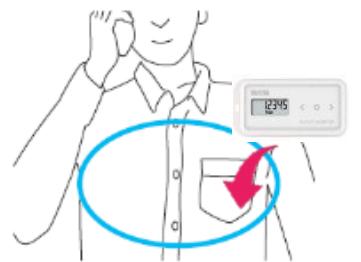
❖ 歩数計データの保存について

データは歩数計本体には過去30日分のデータが保存されますが、それ以降は古いデータから自動的に消去されていきます。
 定期的に歩数計読取器（ローソン「Loppi」等）からデータを送信することで、健康管理ポータルサイト「からだカルテ」に情報が保存されます。

❖ 歩数計を装着して測定する

上半身を中心とした身体活動もしっかりと測定するために、上半身の胸のあたりに装着することをおすすめします。
 ※スマートフォンと一緒にポケットに入れると誤動作をするおそれがあります。スマートフォンと一緒にポケットに入れないでください。

- ◆ デスクワークや家事生活など上半身を中心とした活動の場合は、上半身に装着してください。
- ◆ 歩きやジョギングの際は、腰のベルトなどに装着することも可能ですが、その場合は上半身を中心とした活動（洗濯物干し等）を正確に測定できないことがあります。
- ◆ ズボンなどの前ポケットは、歩行・走行時の足の動きにより身体活動量の測定にズレが生じることがあります。



- ※破損やけがの原因となります。お取り扱いにご注意ください。
- ※歩数計をズボンのうしろポケットに入れない。
- 湿気の多いところや水のかかるところで使用しない。
- ストラップなどを持って振り回さない。
- 首から下げる際はストラップが引っばられたり、引っ掛からないようにする。

❖ 次のような場合、活動量を正しく測定できない場合がありますが、長時間でなければ全体の活動量に支障はありません。

- 【乗り物に乗った場合】
 - 車やバス、バイクに乗ったとき
 - 自転車に乗ったとき
- 【上下移動を伴う運動】
 - 階段の昇り降り
 - 急斜面の上り下り
- 【歩行、ジョギング以外のスポーツ】
 - ジャンプなど瞬間的な動きや、激しいスポーツのとき（活動量は参考値としては測定可能）
- 【本器が不規則に動く場合】
 - ポケットのなかで不規則にはねる動きがあるとき
 - 装着箇所が不規則に動くとき
 - ズボンなどの前ポケットに入れたとき
- 【重い荷物などを持った場合】
 - からだの動きがゆっくりとなるほど、重い物を持ったとき
- 【設定操作中】
 - 歩数計の設定や表示の切り替えで、ボタンを押したとき

❖ 次のような場合、歩数を正確に測定できないおそれがあります。

- 【不規則な歩行をしている場合】
 - すり足のような歩き方（雪道など）
 - サンダル、草履などの履物での歩行
 - 混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ

※歩数計は、誤測定を防止するため、歩行の始まりを判断しています。

- 7秒以上の一定した動きがあれば、歩行と判断し、それまでの測定値を含んだ歩数を表示します。また、動作をいったん止めた場合、再度、7秒以上の一定した動きがないと測定値は加算されません。
- 省電力モードがついていますので、約3分以上動きを感知しない場合は何も表示されなくなります。動きを感知するか、またはボタンを押すと表示されます。